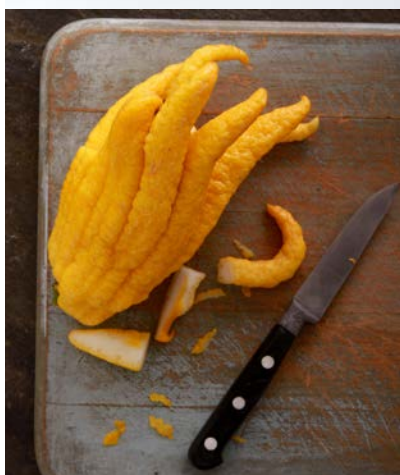


MANO DE BUDA



¿A QUÉ SABE?

La mano de Buda es como un limón, pero no tiene jugo, semillas ni pulpa y es ligeramente dulce.

¿CÓMO ELIJO UNA?

Elija las manos de Buda que sean brillantes, firmes y que tengan un olor dulce. Evite las manos de Buda con imperfecciones, manchas mohosas o dedos arrugados.

¿CÓMO LO GUARDO?

Guarde las manos de Buda a temperatura ambiente o en un lugar fresco y oscuro hasta por dos semanas. O guárdelo en el refrigerador hasta por un mes.

¿CÓMO LA PREPARO?

- Lave bien la mano de Buda para eliminar la suciedad y luego séquela.
- Córtele por la mitad o en trozos pequeños, rompa los dedos individuales o déjelo entero, según cómo planee usarlo.

¿CÓMO PUEDE SER USADA?

- **Ralle** o **pele** los dedos para obtener una ralladura de cáscara similar a un cítrico. Use la ralladura en cualquier receta que requiera ralladura de cáscara de naranja o limón, como **aderezos para ensaladas, productos horneados y adobos**.
- Agregue rodajas al **agua, té** o cualquier otra **bebida** de su elección.
- Haga **dulces** de la mano de Buda: ¡hay muchas recetas en línea!
- Puede comer **TODAS** las partes de la mano de Buda.

VINAGRETA DE MANO DE BUDA

Ingredientes:

1/4 taza de aceite oliva
1 cucharadita sal
2 cucharadas jugo de limón
2 cucharadas ralladura de manos de Buda
2 cucharadas vinagre balsámico
1/2 cucharadita tomillo fresco o seco, picado
1 diente ajo, picado

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón o frasco. Mezclar o agitar bien.
2. Deje que la mezcla repose durante la noche.
3. Úselo como aderezo en una ensalada de su elección.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al número 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Las partes que no se usan para cocinar se pueden usar en detergente para ropa, aerosoles de limpieza y otros artículos de limpieza del hogar para obtener un olor fresco.